

Acciones realizadas en el 2020 Programa Agenda Mayor de la Municipalidad de Alajuela



Programa “Agenda Persona Adulta Mayor” (presupuesto 2020= 40 000 0000 colones) (presupuesto 2021= 40 000 000 colones). Consiste en un programa integral para personas mayores de 60 años de edad, habitantes del Cantón Central de Alajuela, a las cuales se les brinda:

1. sesiones de ejercicios,
2. actividades de estimulación mental,
3. talleres de manualidades,
4. charlas en psicología,
5. atención psicológica individual
6. Bailes mensuales

PROGRAMA AGENDA PERSONA ADULTA MAYOR

El Programa Agenda Persona Adulta Mayor, de la Municipalidad de Alajuela le ofrece en estos tiempos de Pandemia:

- Clases virtuales de ejercicios bailables
- Estimulación mental y talleres de manualidades
- Bailes virtuales en vivo
- Charlas con el Psicólogo del Programa y atención emocional individual

Todo mediante ZOOM

Inscríbese gratis
al 8640-2020

Municipalidad de Alajuela Oficina Municipal de la Mujer

En el 2020 se facilitó el programa desde el mes de enero del 2020 a marzo 2020 de manera presencial. Al darse la Emergencia Nacional por COVID-19 se suspendió la ejecución al ser la población adulta mayor una de las más afectadas y de riesgo. En junio 2020 se retoma el proyecto ejecutándolo 100% de manera virtual. Y se concluyó en el mes de noviembre 2020.

Se brindaron clases virtuales de lunes a jueves de ejercicios, actividades de estimulación mental y talleres en manualidades en dos horarios uno en la mañana y otro en las tardes. Además, todos los viernes se brindaron charlas de psicología a las personas adultas mayores a fin de promover su salud mental. Cabe señalar que las clases virtuales lograron un impacto muy positivo en todas las personas adultas mayores que lograron participar, incluirse y desarrollar las clases. Ya que para muchos/as representó la única ventana de actividad física, emocional y social para poder comunicarse con otras personas de su contemporaneidad o de recibir información importante acerca de la pandemia y sus consecuencias en el ser humano (físicas, sociales, emocionales, espirituales, entre otras.



NUEVO SERVICIO GRATUITO

Asesoría psico emocional para personas adultas mayores

Todos los lunes y miércoles de 8 a.m. a 12 m.d. de manera telefónica al 2451-4245 (solo personas mayores de 60 años del Cantón Central de Alajuela)

Municipalidad de Alajuela | Oficina Municipal de la Mujer

También se realizaron llamadas telefónicas a las personas adscritas al programa a fin de darles seguimiento, ver cómo estaban. De esta misma forma se brindó una capacitación en temas de enfermería a la población, por medio de llamadas individuales. Los temas abordados fueron: Primeros auxilios, cuidados ante el COVID-19, uso correcto de medicamentos.

Además, se brindó el servicio de **atención psicológica individual a personas adultas mayores** y familiares viéndose beneficiados/as con esta servicio un total de 24 personas.



Con respecto a los **bailes** de enero a marzo se realizaron de manera presencial en las instalaciones del Parque del Adulto Mayor, y a partir de junio se realizaron de manera virtual por medio de FacebookLive de la Municipalidad. En general la participación virtual en los bailes es de 80 a 150 personas conectadas. Mientras que de manera presencial en los meses que fue posible realizar los bailes de manera presencial se contó con la asistencia en promedio de 170 personas.

El lunes 15 de junio **Día Nacional e internacional de la toma de conciencia en contra del abuso, maltrato, marginación y negligencia hacia las personas adultas mayores.** Desarrollamos en el Teatro Municipal una trasmisión en vivo por medio del Facebook Live de la página de la Municipalidad de Alajuela.

Hora	Profesional	Actividad.
8:00 a.m.	Psicólogo Andrés Morales.	Charla sobre Manejo del stress en la cuarentena para Adultos Mayores.
8:40 a.m.	Instructora Johanna Abarca	Actividad Física Bailable.
9:20 am.	Señora Eliza Jiménez Aguilar.	Recital de Poemas

	Persona Adulta Mayor.	
9:50 a.m.	Finaliza Transmisión.	Finaliza Transmisión.

Esta actividad tuvo una audiencia de más de 100 personas en la transmisión y muchos comentarios positivos de la actividad.



Feria Virtual Alajuelense de la Persona Adulta Mayor. Se desarrolló con gran éxito en las fechas previstas del lunes 28 de setiembre hasta el viernes 02 de octubre. Se transmitió en vivo desde el área verde de la casa de la coordinadora Yolanda Arrieta del Grupo de Monserrat, en la plataforma de Facebook Live de la Municipalidad de Alajuela.



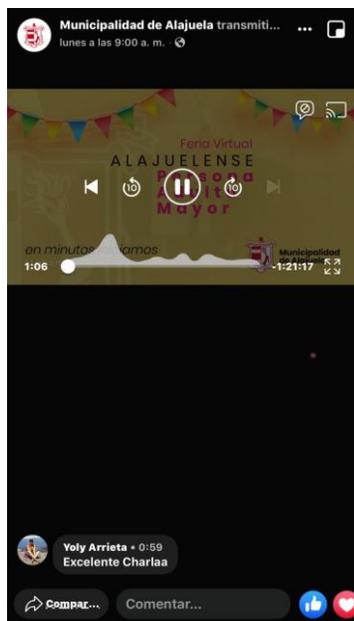
Lunes 28 de setiembre:

Horario: 9:00 a.m. hasta las 10:30 a.m.

Tema: **Ley 9.857 que penaliza el Abandono de las Personas Adultas Mayores.**

Panelista: Licdo. Roger Camacho Rodríguez. Abogado y Funcionario del programa Ciudadano de Oro de la CCSS.

Métrica.



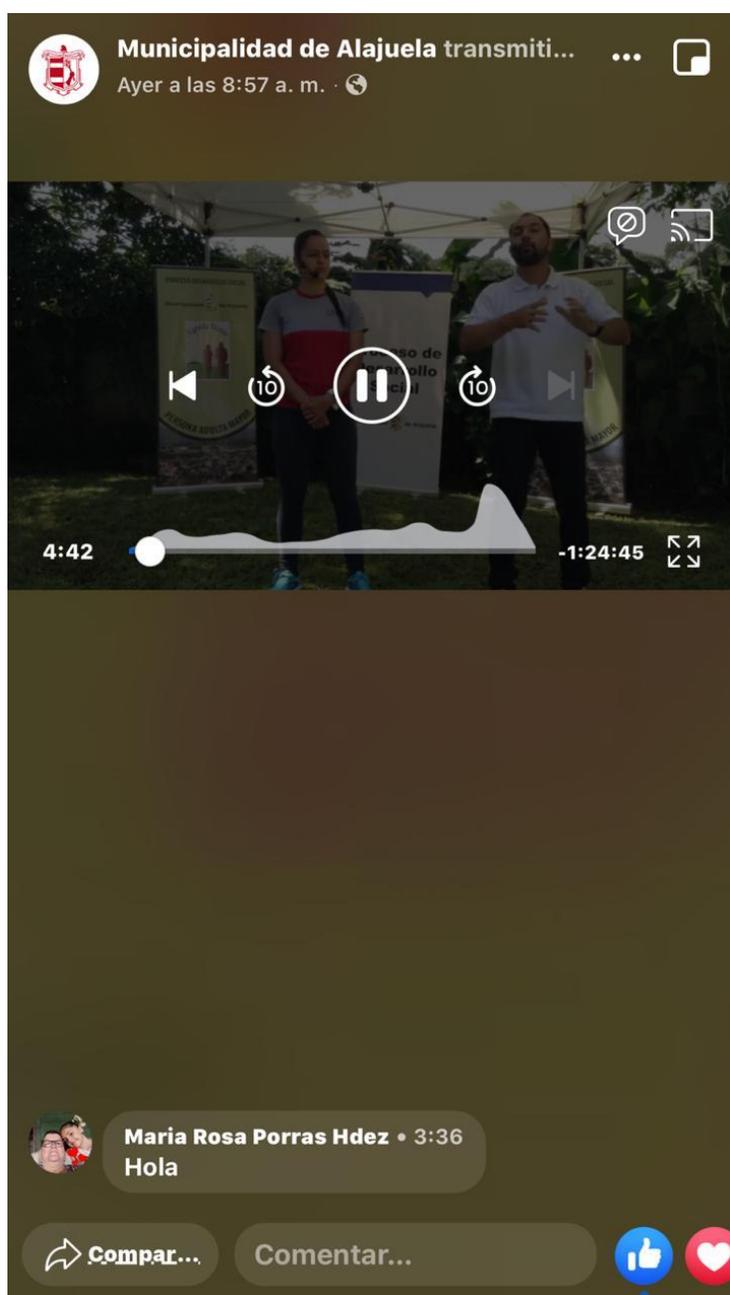
Martes 29 de setiembre:

Horario: 9:00 a.m. hasta las 10:30 a.m.

Tema: Autoestima en las Personas Adultas Mayores.

Panelista: Licda. Natalia Rodríguez Asociación Gerontológica Costarricense.

Métrica.



Municipalidad de Alajuela transmiti...
Ayer a las 8:57 a. m. · 🌐

4:42 -1:24:45

Maria Rosa Porras Hdez • 3:36
Hola

Compar... Comentar...



Municipalidad de Alajuela transmitió en vivo.
29 de septiembre a las 8:57 a. m. · 🌐

Feria Virtual
ALAJUELENSE
Persona Adulta Mayor

en minutos iniciamos transmisión en VIVO

Mira videos con tus amigos o con un grupo **Iniciar**

69 104 comentarios 11 veces compartido

Me gusta Comentar Compartir

Municipalidad de Alajuela
29 de septiembre a las 7:30 a. m. · 🌐

Recolección de Residuos Ordinarios y Metabolizables

Mensaje

Miércoles 30 de setiembre:

Horario: 9:00 a.m. hasta las 10:30 a.m.

Tema: La Gratitude. El arte de atraer cosas buenas a la vida.

Panelista: Lic. Allan Loria Carvajal. Entrenador de habilidades blandas. Gestor de Prestaciones Sociales de la CCSS.

Métrica.

Municipalidad de Alajuela transmiti... 13 h · 🌐

4:39 1:18:23

Isabel Chacon Oviedo · 3:08
Buenos días

Analorena Rodriguez Chaverri · 3:22
Hola

Keyla Brenes · 3:49
Buen día

Flor Cascante · 4:04
Buen día ,amigos ,feliz de compartir con ustedes

Distribuidor de contenido
Patricia Arroyo Alvarado · 4:21
Hola feliz día

Salvadora Benavente Alfaro · 4:22
Buen día 🎵🎵 !!!

Compar... Comentar...

Municipalidad de Alajuela transmitió en vivo.
30 de septiembre a las 9:00 a. m. · 🌐

Feria Virtual
ALAJUELENSE
Persona
Adulta
Mayor

en minutos iniciamos
transmisión en vivo

Mira videos con tus amigos o con un grupo **Iniciar**

89 132 comentarios 14 veces compartido

Me gusta Comentar Compartir

Municipalidad de Alajuela
30 de septiembre a las 9:00 a. m. · 🌐

Mensaje

Jueves 01 de octubre.

Horario: 9:00 a.m. hasta las 10:30 a.m.

Tema: Mitos y Estereotipos hacia las Personas Adultas Mayores.

Panelista: Lic. Andrés Morales. Psicólogo Oficina de la Mujer Municipalidad de Alajuela.

Métrica.

Municipalidad de Alajuela transmiti... 1 h · 🌐

Disfrute con nosotros de ejercicios, de nuestra charla...

0:17 -1:27:45

Los comentarios y las reacciones se mostrarán según el momento en el que se hayan compartido durante el video.

Compartir... Comentar...

Municipalidad de Alajuela transmitió en vivo. 1 de octubre a las 8:59 a. m. · 🌐

Disfrute con nosotros de ejercicios, de nuestra charla de hoy "Mitos y estereotipos hacia las personas adultas mayores" y de nuestras diná... Ver más

Feria Virtual ALAJUELENSE Persona Adulta Mayor

en minutos iniciamos transmisión en VIVO

Municipalidad de Alajuela

Mira videos con tus amigos o con un grupo Iniciar

59 154 comentarios 4 veces compartido

Me gusta Comentar Compartir

Feria Virtual Alajuel... 1727 reproducciones



Viernes 02 de octubre.

Horario: 9:00 a.m. hasta las 10:30 a.m.

Tema: Acceso al uso de las tecnologías de información y comunicación como derecho de las personas Adultas mayores en tiempos de COVID-19

Panelista: MSc. Melissa Sánchez. Programa Persona Adulta Mayor. UNED

Métrica.



Viernes 02 de octubre.

Horario: 5:00 P.m. hasta las 7:00 P.M.

BAILE DE CIERRE FERIA.



 **Municipalidad de Alajuela** transmitió en vivo. ⋮
2 de octubre a las 5:01 p. m. 



 Mira videos con tus amigos o con un grupo Iniciar

  173  469 comentarios  24 veces compartido 

 Me gusta  Comentar  Compartir

 **Baile de cierre de la...** ⏸ ✕
3112 reproducciones

     9+ 

Evaluación del Programa en el contexto COVID-19

Los días lunes 09 y martes 10 se conversó con las personas coordinadoras y se les solicitó llenar un instrumento de evaluación y comentarios sobre los acercamientos y trabajo desarrollado por el Programa Agenda Mayor en el periodo de esta emergencia nacional del mes de junio al 10 de noviembre.

Coordinadores encuestados.

- 1) Lorena Méndez – Sarapiquí – Trébol Dorado.
- 2) Flor Cascante – Tambor – Vida Nueva.
- 3) Eliza Castillo – barrio San José – Estancia Años Dorados.
- 4) Roció Rosales – Río Segundo – Futuro y Esperanza.
- 5) Carmen Rivera – San Rafael – Granitos Dorados.

Las preguntas y sus respuestas que se obtuvieron en el orden pre establecido son las siguientes:

¿Cómo coordinadora de un grupo considera que el Programa Agenda Mayor logro un acercamiento virtual con los Adultos Mayores de sus grupos en este periodo 2020 ?:

1. Si... todo fue muy bueno, nos acercó, aunque no pudiéramos estar junto o reunirnos.
2. Más o menos como un 50%, por problemas con la tecnología y la falta de ayuda de los familiares.
3. Si... porque ellos están muy desmotivados y al ver los talleres y charlas su tiempo cambio.
4. Si... porque teníamos personas depresivas y con programas lograban salir de eso, además fue un cambio muy importante para ellas.
5. Si... por supuesto, solo que algunas no sabían cómo manejar los celulares y tuvieron que aprender a la carrera y otras que por economía no poseen internet o teléfonos.

¿Cómo coordinadora de un grupo considera que el Programa Agenda Mayor es de importancia para los Adultos Mayores que participan en este periodo de emergencia nacional y por qué ?:

1. Si... ya que los PAM no podían salir esto los acerco y mantuvo en contacto.
2. Si... muy importantes por las oportunidades que tenemos y las enseñanzas.
3. Claro que si... yo siento por la importancia de que el adulto mayor al estar solo se desmotiva y sentía que no le importaban a nadie y los programas de la Municipalidad les ayudaron.
4. Si... es vital, espero que no se cierre porque hace mucha falta en todos los adultos y en los grupos.
5. Sí, claro, es un apoyo con los talleres toso ha sido muy bueno para ellos.

¿Cómo coordinadora de un grupo considera que el Programa Agenda Mayor debe mantenernos durante el año 2021 y por qué ?:

1. Si... nos enseñaron cosas que nos interesan y así poder estimular la mente.
2. Si... es muy importante para los adultos ellos aprenden y se entretienen con los talleres y ejercicios.
3. Si... ni dudarlos, seguir con todos los ejercicios, talleres y bailes, seguir con todo y más...
4. Si porque es muy necesario para los adultos, esperamos que ni vacaciones tengan, que se de todo el año corrido....
5. Si... por que las capacitaciones, talleres y los bailes es excelente para todos los adultos mayores.

¿Cómo coordinadora de un grupo considera que el Programa Agenda Mayor debe mantener durante el 2021 las clases virtuales y por qué ?:

1. Si... así podemos conocer a más personas y estar unidos en la distancia.
2. Si claro esa es la esperanza y la fe hay que proyectar para el otro año las reuniones presenciales.
3. Si claro de esa manera estamos motivados.
4. Si...por que no se debe dejar de lado a los adultos que no salen de sus casas y esta es la forma de que ellos tengan contacto con otros adultos mayores, hacerles llegar información de prevención y otros temas.
5. Si... si se amerita, pero las clases presenciales son mejores, los instructores los ejercicios, el compañerismo, las meriendas, cuentos y risas....

¿Cómo coordinadora de un grupo considera que el Programa **Agenda Mayor** debe iniciar las clases presenciales durante el 2021 cuando el Ministerio de Salud de la autorización correspondiente?

1. Si... de esa manera los que no tienen forma de llegar a la tecnología pueden compartir y sentirse incluidos.
2. Apenas se dé la autorización se debe iniciar el trabajo físico, emocional, cognitivo para que todos los adultos mayores estén mejor.
3. Si el Ministerio autoriza se debe trabajar con grupos pequeños, pero es mejor de forma virtual. Qué bueno sería que nos den un curso o taller del uso de celular.
4. Si claro, si se autoriza es necesario totalmente, muchos adultos que no salían de sus casas, el paseo de la semana era reunirse con el grupo de amigas y desestresarse.
5. Si... de inmediato, se necesita volver a la vida....

6to Punto. Conclusiones.

Conclusiones de la contratación **2019LA-000004-0000500001**, en el periodo de enero 2020 a noviembre del 2020.

1era.

Ha sido un año atípico debido a la emergencia nacional por el COVID 19, el cual se suspendió el programa por 2.5 meses, conforme al siguiente cuadro.

22 de enero al 21 de febrero	1er mes
22 de febrero al 21 de marzo	2do mes.

Suspensión 2.5 meses

Del 22 de marzo al 10 de junio

11 de junio al 10 de julio	3er mes
11 de julio al 10 de agosto	4to mes
11 de agosto al 10 de setiembre	5to mes
11 de setiembre al 10 de octubre	6to mes
11 de octubre al 10 de noviembre	7mo mes

2da.

Un aproximado del 80% de los coordinadores son personas adultas mayores que deben ser capacitados en el uso de tecnologías, uso de sus terminales, internet y redes sociales, para poder mantener una comunicación fluida con sus adultos mayores.

3era.

Se evidencia, en la emergencia nacional, la importancia del programa Agenda Mayor para los Adultos Mayores para sobrellevar el confinamiento sanitario que se da hacia los adultos mayores.

Convirtiendo se el programa en una ventana virtual social y física para compartir con sus amigos y amigas de grupos y de otros grupos del cantón.

4ta.

Hay muchos adultos mayores que desean ser parte de los grupos y del programa en general, ya que se amplió la conciencia por tener una vida activa y saludable, realizar ejercicio físico, mental y tener acercamientos sociales y espirituales. Se debe fortalecer cada vez más el programa.

5ta.

Se debe capacitar cada vez más a los PAM en aspectos tecnológicos y hacer conciencia en las familias de que los Adultos Mayores tienen derecho a la tecnología, a estar conectados y tener acercamientos virtuales con sus pares.

6ta.

Agenda Mayor, debido a su importancia debe tener continuidad de 12 meses en los acercamientos y visitas presenciales a los grupos, cuando el Ministerio de salud lo permita.

7mo Punto. RECOMENDACIONES 2021.

1era. Recomendación.

Plantear la contratación del programa por un periodo de 12 meses, año completo y no perder el enlace con los grupos y sus adultos mayores, ya que para ellos el programa es muy importante.

2da Recomendación.

Mantener el programa en forma virtual debido a las disposiciones del Ministerio de Salud, por los vínculos establecidos en este año 2020.

- a) Conexión con los grupos por medio llamada telefónica.
- b) Conexión con los grupos por medio de WhatsApp, llamadas, video llamadas y llamadas en grupo.
- c) Conexión con los grupos por medio de WhatsApp-Messenger y ZOOM para tener mejor y mayor alcance con los grupos.
- d) Conexión con los grupos por medio de la página de Facebook de la Municipalidad de Alajuela.

3ra Recomendación.

Continuar las capacitaciones virtuales de diferentes temas tanto a los coordinadores como a los adultos mayores, por medio de los enlaces con universidad e instituciones del estado que trabajen con esa población.

4ta Recomendación.

Desarrollar eventos o actividades más relevantes del programa desde la Plataforma de Facebook de la Municipalidad de Alajuela, por medio de Facebook Live, al igual que se desarrolló este año con la Feria Virtual Alajuelense y los bailes cada fin de mes.

5ta Recomendación.

Continuar con el mismo proceso ya que ha demostrado tener éxito y lograr una buena cobertura a nivel de todo el cantón, iniciando el proceso de contratación para el 2021 lo antes posible y lograr llegar a los adultos mayores a partir del mes de febrero del 2021.

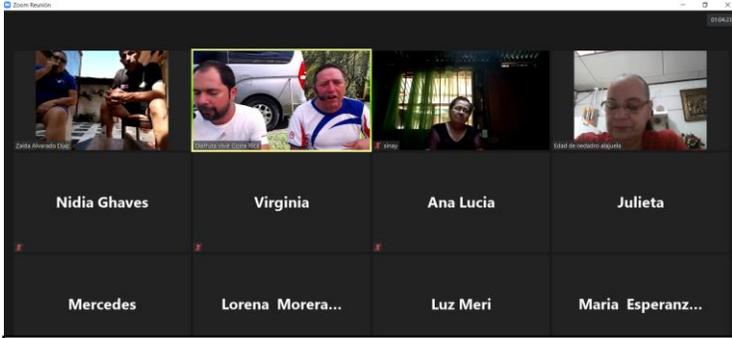


Imagen de los Ejercicios 14 de octubre



Imagen de los Ejercicios 15 de octubre

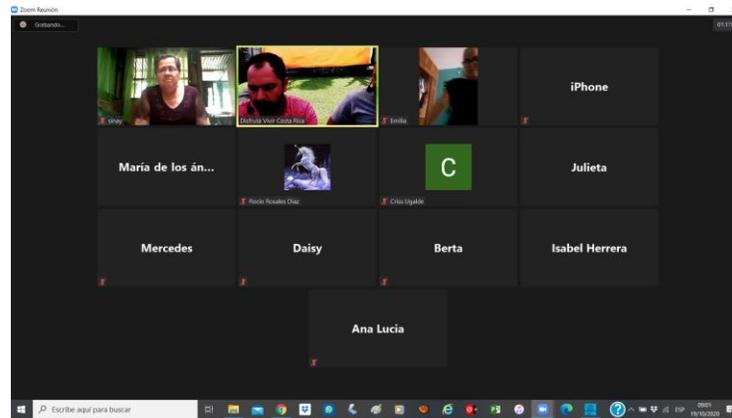


Imagen de los Ejercicios 19 de octubre

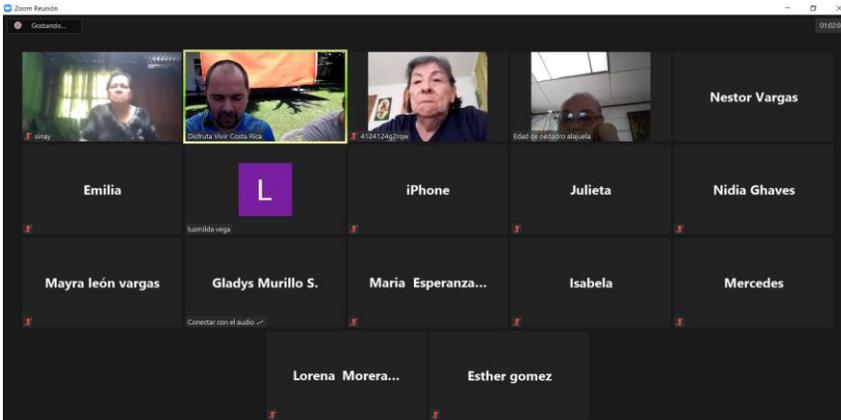


Imagen de los Ejercicios 22 de octubre

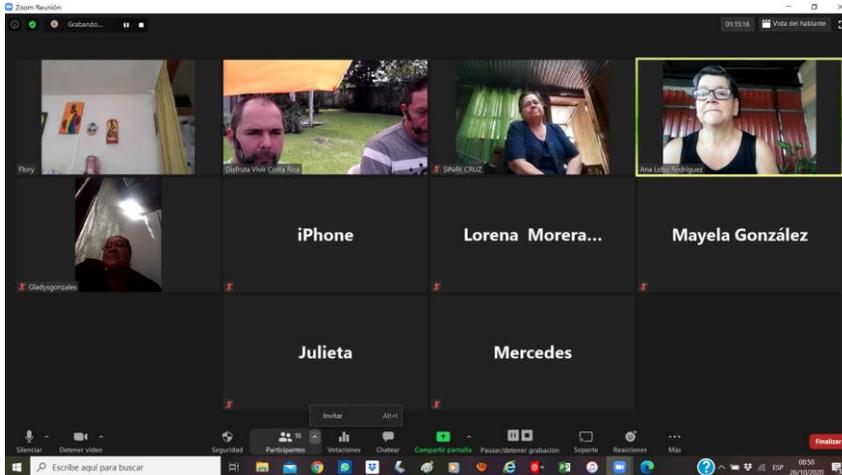


Imagen de los Ejercicios 26 de octubre

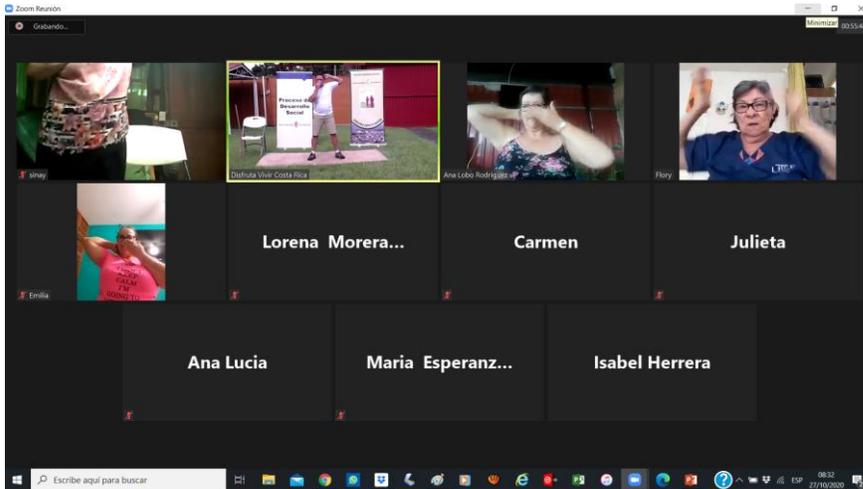


Imagen de los Ejercicios 27 de octubre

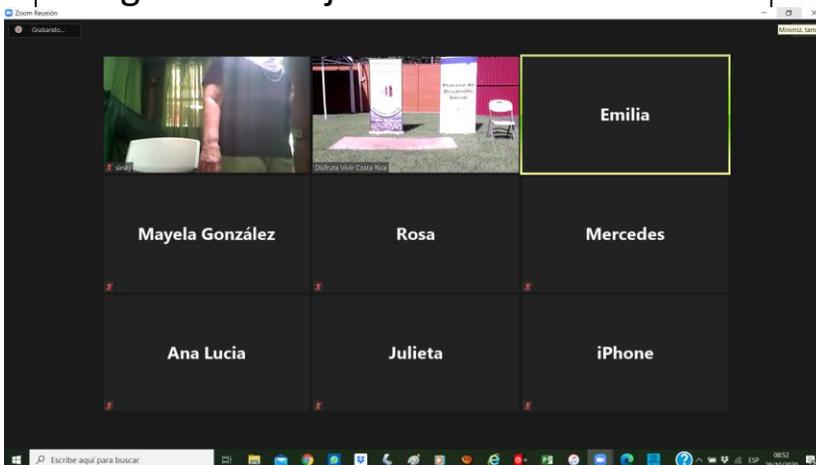
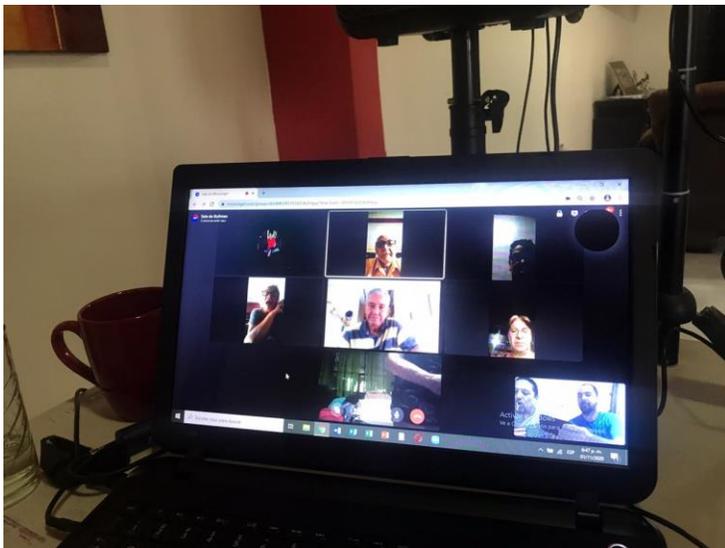


Imagen de los Ejercicios 28 de octubre



Imagen de los Ejercicios 29 de octubre



Zoom Reunión 00:11:20

Grabando...

Municipalidad de Alajuela Proceso

Nombre	Apellido	Lugar País
ANA	ARGUEDAS	ARGENTIN

SINAY CRUZ

Disfruta Vivir Costa Rica

SUSAN VASQUEZ GUZ...

María del carne...

Mayela González

Esther gomez

Ana Lucía

Mercedes

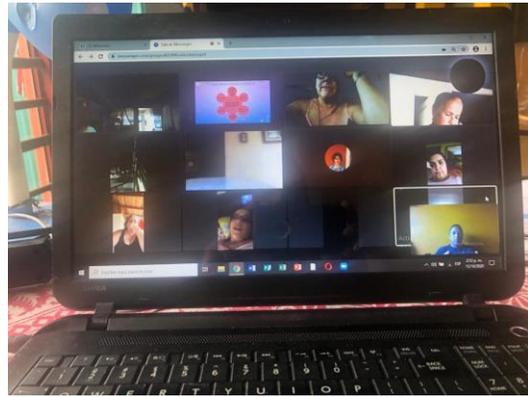
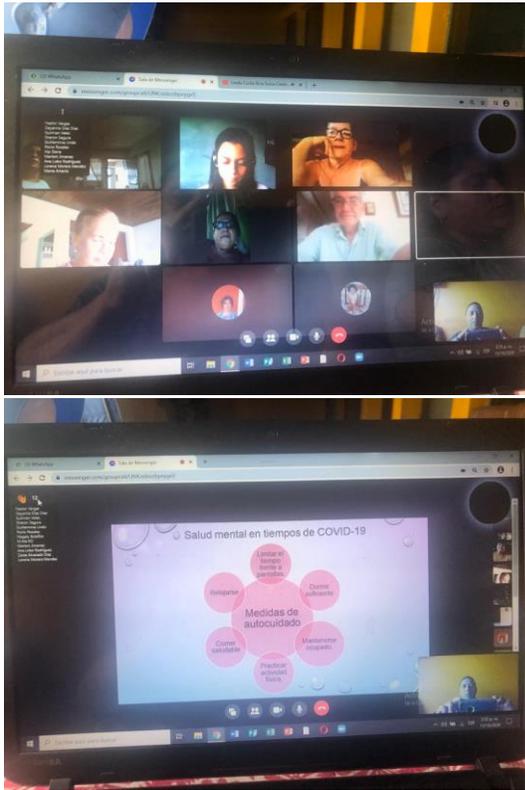
Silvia

FloryMarin

Página 1 de 1 21 palabras Español (España)

Escribe aquí para buscar

08:31 4/11/2020



Cafecito de la tarde

15 de octubre



Cafecito de la tarde 22 de octubre.



Cafecito de la Tarde 28 de octubre



Cafecito de la tarde
10 de noviembre

Manualidades Cafecito de la tarde. 04 de Noviembre

